

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Волейбол

Составитель

Лямина Ю.А., старший преподаватель
кафедры физической культуры

Согласовано с работодателями

Слободянник В.В., директор ГБУ ДО
Астраханской области «Спортивная
школа водных видов спорта им. Б.Н.
Скокова»,

Наименование специальности
Квалификация выпускника

Пилюгина Е.И, заместитель директора
по воспитанию. МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 4»

49.02.01 Физическая культура

педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Год приема (курс)

очная
2026 (3 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Волейбол» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Волейбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплин общепрофессионального цикла ОПЦ.17.

ОК 4 П.К 3.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Волейбол» у обучающегося должны быть сформированы следующие *общие компетенции*:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; *профессиональные компетенции*:

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

По итогам освоения учебной дисциплины «Волейбол» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none">-использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности;-планировать организацию и содержание занятий волейболом;-осуществлять судейство по волейболу;-проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий волейболом.	<ul style="list-style-type: none">-историю возникновения и правила игры в волейбол;-технические и тактические приемы в волейболе;-методику обучения технике и тактике игры.
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none">-использовать современные средства и методы волейбола для сохранения и укрепления здоровья;-планировать различные формы занятий по волейболу с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности;	<ul style="list-style-type: none">-особенности физической подготовки на занятиях волейболом;-методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	56
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	48
- занятия лекционного типа, в том числе:	24
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	24
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- ИП / КР	0
- консультация	0
- промежуточная аттестация по дисциплине	0
Самостоятельная работа обучающихся	8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр	ИП / КР 5 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Волейбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Волейбол как вид спорта.			
Тема 1.1. История развития и зарождения волейбола. Современное состояние игры в волейбол.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Уильям Морган История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Результаты международных соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы. Международная федерация волейбола (FIVB). Эволюция правил игры, перспективы дальнейшего развития.</p> <p>Практическое занятие: Развитие волейбола в России на современном этапе.</p> <p>Самостоятельная работа: Изучение литературы, подготовка сообщений.</p>	2	OK 04
Тема 1.2. Правила игры и методика судейства соревнований.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Игровое поле. Размеры. Сетка и стойки. Состав команды. Размещение команды. Экипировка. Набор очка. Выигрыш партии и матча. Структура игры: Жеребьевка; Начальная расстановка команды; Переход, ошибка при переходе. Игровые действия: состояние игры, игра с мячом, подача, атакующий удар, блок. Перерывы и задержки игры, смена площадок. Игрок либера.</p>	2	OK 04

	<p>Практическое занятие. Жесты и символы судей, показ, рассказ, заполнение протокола.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение литературы. Составление положения о соревнованиях.</p>	2	
Раздел 2. Техника игры, ее характеристика.			
Тема 2.1. Стойки и перемещения волейболиста в нападении и защите. Методика обучения.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Классификация технических приемов. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Высокая и средняя стойки. Исходные положения.</p> <p>Перемещения (прыжки, падения, двойной шаг, скачок, бег). Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Организация урока с начинающими.</p> <p>Практическое занятие. Запись исходных положений и перемещений по показу, рассказу. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча Упражнения в парах. Упражнения в тройках.</p> <p>Самостоятельная работа: Изучение терминологии.</p>	4	ОК 04
Тема 2.2. Техника верхних и нижних передач. Методика обучения.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Верхняя передача мяча двумя руками над собой и в парах. Нижняя передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча в прыжке.</p> <p>Передачи двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Передачи вперед, над собой, назад.(по направлению). Предачи длинные, короткие, укороченные (по длине). Исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация, направление мяча-вылет.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Методика выполнения верхних и нижних передач. Имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения. Сочетание передач, в стену; над собой, поворот кругом.</p> <p>Самостоятельная работа: Изучение литературы.</p>	4	ОК 04, ПК 3.2

Тема 2.3 Техника приема мяча снизу. Методика обучения.	<p>Содержание учебного материала. Исходное положение. Положение рук, кистей рук (имитация) Основной прием защитных действий. Прием мяча одной рукой. Прием одной рукой в падении на бедро (усложненный вариант).</p> <p>Практическое занятие. Методика выполнения приема мяча снизу. Прием мяча, наброшенного партнером. У стены: отбивание мяча снизу многократно. Прием подачи в зоне 6 (5,1). В парах: подача верхняя прямая и прием. Прием подачи поочередно в глубине площадки и в зоне нападения.</p>	4	4	ОК 04, ПК 3.2
Тема 2.4. Техника прямого нападающего удара. Методика обучения, принцип подбора упражнений.	<p>Содержание учебного материала. Скоростно-силовые качества (прыгучесть, динамическая сила), Координационные способности. Расчлененный метод: финальное усилие-замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения.</p> <p>Практическое занятие. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; тоже после перемещений и остановки. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке. Освоение удара кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу.</p>	2	2	ОК 4, ПК 3.2
Тема 2.5. Техника блокирования: одиночное, групповое. Методика обучения, принцип подбора упражнений	<p>Содержание учебного материала. Блокирование- определение. Виды блокирования. Техника блокирования. Попытка блока. Состоявшийся блок. Структура техники постановки одиночного блока, фазы: исходное положение, отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Практическое занятие. Задерживание мячей над сеткой имитатором блока. Блокирование, стоя на подставке, наращивающих ударов, выполняемых по мячу. Демонстрация техники блокирования; определение технических ошибок; оказание помощи.</p>	2	2	ОК 4, ПК 3.2
Раздел 3. Тактика игры в волейбол.				

Тема 3.1. Методика обучения тактическим действиям в нападении.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Тактика игры. Классификация. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Комбинации «Волна», «Эшелон», «Крест». Командные тактические действия.</p> <p>Практические занятия. Чередование передач в опорном положении и в прыжке. Передачи над собой и наблюдение за партнером. Передачи в мишень на стене.</p>	2	OK 4, ПК 3.2
Тема 9. Методика обучения тактическим действиям в защите.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Система игры. Индивидуальные тактические действия в защите. Выбор места и способ приема мяча. Подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения по технике. Упражнения по тактике. Выбор места и определение направления удара при блокировании. Групповые тактические действия. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков передней и задней линий между собой.</p> <p>Командные тактические действия. Расстановка игроков при приеме подачи. Система игры в защите углом перед. Система игры в защите углом назад.</p> <p>Практическое занятие. Выполнение атакующих ударов по сигналу из зон 4 и 2. Выявление ошибок при выполнении тактических действий в защите.</p>	2	OK 4, ПК 3.2
Всего:		56	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины используются:

Аудитория № 105 – Учебная аудитория:

Столы учебные (полукруглые) - 8 шт.

Стулья - 26 шт.

Доска - 1 шт.

Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.

Плазменная панель - 1 шт.

Шкафы - 2 шт.

Учебные материалы (в электронной форме)

Учебно-методическая документация

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

Спортивный зал:

Гимнастические скамейки – 10 шт.

Пристенная перекладина – 4 шт.

Шведская стенка – 8 шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Обручи гимнастические – 5 шт.

Конусы – 20 шт.

Фишки – 56 шт.

Мячи баскетбольные – 12 шт.

Мячи волейбольные – 17 шт.

Мячи футбольные – 14 шт.

Скалки – 13 шт.

Маты – 2 шт.

Теннисные столы – 1 шт.

Коврики для фитнеса – 16 шт.

Гантели – 15 пар

Учебно-методическая документация

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Наименование ЭБС

Цифровой образовательный ресурс IPRsmart:

- ЭОР №1–программа для ЭВМ «Автоматизированная система управления цифровой библиотекой IPRsmart»;

<p>- ЭОР № 2 – электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ КАК ИНОСТРАННЫЙ» www.iprbookshop.ru</p> <p>Электронно-библиотечная система ВООК.ru https://book.ru</p> <p>Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» https://biblio.asu.edu.ru</p> <p>Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru</p> <p>Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Для кафедры восточных языков факультета иностранных языков. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями по направлению «Восточные языки» www.studentlibrary.ru</p>
--

Перечень общедоступных официальных интернет-ресурсов для дисциплины

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://рдш.рф	

Основная литература:

1. Фомин Е.В., Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Фомин Е.В., Булыкина Л.В. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. (Спорт в школе.) - ISBN 978-5-9906578-2-3 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657823.html>
2. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] / Марков К.К. - Красноярск :

- СФУ, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763828412.html>
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html>

Дополнительная литература:

1. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева - М. : Спорт, 2018. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018008.html>
2. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] / Марков К.К. - Красноярск : СФУ, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763828412.html>
3. Школа мяча [Электронный ресурс] / Валькова Л.Л. - М. : ФЛИНТА, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515338.html>
4. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. - М. : ВЛАДОС, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691021978.html>
5. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / Мишенькина В.Ф. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_032.html
6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола [Электронный ресурс] / Коротаева Е.Ю. - М. : Проспект, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html>

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 10 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» http://dlib.eastview.com
Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов

Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

www.polpred.com

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем»
<https://library.asu.edu.ru/catalog/>

Электронный каталог «Научные журналы АГУ»
<https://journal.asu.edu.ru/>

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.

<http://mars.arbicon.ru>

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний , осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
-историю возникновения и правила игры в волейбол; -технические и тактические приемы в волейболе; -методику обучения технике и тактике игры; -особенности физической подготовки на занятиях волейболом; -методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.	- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных занимающихся; возможностей - правила безопасного поведения во время занятий волейболом; организма - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической	Тестирование. Устный опрос. Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов Практические занятия.

	<p>подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основное содержание правил соревнований по волейболу; - жесты волейбольного судьи; - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. 	
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> -использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; -планировать организацию и содержание занятий волейболом; -осуществлять судейство по волейболу; -проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий волейболом; - использовать современные средства и методы волейбола для сохранения и укрепления здоровья; - планировать различные формы занятий по волейболу с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психологических, педагогических основ физкультурной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; - выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; - играть в волейбол с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты волейбольного судьи; - проводить судейство по волейболу 	<p>Тестирование. Устный опрос. Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов Практические занятия.</p>

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-педагогической комиссии (ПМПК).